

فقط برای امروز

۸ تیر

حفظ طراوت بهبودی

«از خود خوشنود بودن، دشمن اعضایی است که دارای مدت زمان پاکی چشمگیری هستند. اگر برای مدت زیادی از خود خوشنود باقی بمانیم، فرآیند بهبودی متوقف می شود.»

کتاب پایه



پس از گذشت چند سال اول بهبودی، اکثر ما به تدریج احساس می کنیم دیگر مسائل جدی وجود ندارد. اگر در کارکرد قدم ها سخت کوش بودهایم، گذشته ما بسیار مستحکم است و اکنون اساس محکمی داریم که آینده خود را بر آن بنا کنیم. آشنایی با قدم ها به ما این امکان را می دهد که مشکلات را به همان سرعتی که به وجود می آیند، حل و فصل کنیم. وقتی به این مرتبه از آرامش دست پیدا می کنیم، ممکن است مایل باشیم آن را در مسیر بهبودی به عنوان "ایستگاه استراحت" در نظر بگیریم. اما انجام این کار طبیعت بیماری ما را کم اهمیت جلوه می دهد. اعتیاد صبور، فریبنده، پیشرونده و لاعلاج است. این بیماری کشنده نیز هست — ممکن است در اثر آن جان خود را از دست دهیم، مگر اینکه به درمان آن ادامه دهیم. درمان اعتیاد برنامه حیاتی و مداوم بهبودی است. قدمهای دوازده گانه یک فرآیند است، مسیری است که با طی آن یک قدم از بیماری خود پیشی می گیریم. جلسات، راهنمایی، خدمت و قدم ها همواره برای بهبودی مداوم ضروری است. گرچه ممکن است با پنج سال پاکی، برنامه خود را قدری متفاوت تر از زمانی که پنج ماه پاکی داشتیم انجام دهیم، اما این مسئله بدین معنا نیست که برنامه تغییر کرده یا اهمیت آن کمتر شده، بلکه درک عملی ما رشد و تغییر کرده است. برای حفظ طراوت و شادابی بهبودی خود باید فرصت های انجام برنامه را غنیمت شماریم.



فقط برای امروز: در حالی که به رشد خود در بهبودی ادامه می دهیم، به دنبال شیوه های جدیدی برای انجام برنامه خود می گردیم.